

カウンセラーだより 第3号

令和4年9月9日
市川市立第六中学校 カウンセリング室

長かった夏休みもついに終わってしまいました。今年の夏も文字通り“危険な暑さ”でしたね。残暑はもうしばらく続きそうですが、みなさん体調の方は大丈夫でしょうか？「体よりもこころの方が夏バテ気味…」という人もいるかもしれませんが、疲れやストレスをためてしまわないようにしましょう。

こころの広場のご案内



何をするとこころが元気になる？

1. **悩み事や不安がある人が、カウンセラーに相談し、一緒に考える**
友だちのこと・クラスのこと・部活のこと・家族のことなど、**どんなことでもOK**です。もし相談の内容を先生や家の人に知られたくない場合は、**秘密は守ります**。
2. **ちょっと息抜きや気分転換をして、こころの充電をする**
相談が入っていない昼休みは、**誰でも自由に**来室して、友だちと話をしたり遊んだりして過ごすことができます。気軽に来てみてください。

いつ開いているの？

月・水・金曜日 8:45~16:30 木曜日 11:00~17:00

◆ 利用できるのは**昼休み&放課後**です。

開室予定日

9月

月	火	水	木	金
			1 始業式	2 ★
5 ★	6	7 ★	8 ●	9 ★
12 ★	13	14 ★ 定例研	15 ●	16 ★ オープンスクール
19 敬老の日	20	21 ★ 中間試験	22 ● 中間試験	23 秋分の日
26 ★	27	28	29 ●★	30 ★

10月

月	火	水	木	金
3 ★	4	5 ★	6 ●	7 ★
10 スポーツの日	11	12 ★ フロック定例研	13 ●	14 ★
17 ★	18	19 ★	20 ●	21 ★ 合唱祭
24 ★	25	26	27 ●★	28 ★
31 ★				

●の日はスクールカウンセラーの山田が、★の日はライフカウンセラーの高田がいます。

今月のトピック

どうして友だちができないの？

友だちって、どうやったらできるのでしょうか？よく考えてみると、実はとても難しいことですよ。『友だちができる本』（ロージー・ラシュトン著）から、そのヒントをいくつか紹介します。

絶対に友だちができない7つの法則

- ① はじめて出会ってから数時間、自分のことばかり話し続ける。
- ② 借りたものを返し忘れたうえ、催促されてようやく返した時、それが壊れている。
- ③ 必要以上に友だちを独占しようとする。（友だちが他の人と仲良くしようとしたとたん、すねたり、悪口を言ったりする）
- ④ 友だちが、あなたを信用して話したことを、絶対に誰にも言わないと約束しておきながら、その子がいなくなったとたんクラスメイトに話してしまう。
- ⑤ 必要な時はちやほやして、役に立たなくなったとたんに放り出してしまおう。
- ⑥ 友だちの彼、または彼女を盗む。
- ⑦ 押しつけがましくする。（友だちになったばかりの人に、自分の考えばかりを押しつけて、いつも一緒にいたいと言ったりする）

どうでしょうか？どの法則にも、**友だちを“尊重する”**ということが抜けています。“尊重する”というのは、友だちを自分とは違う考え方や個性を持ったひとりの人間として大切にすることです。

友だちとうまくいかないなあ…という人は、ついうっかりこんなことをしていないか、振り返ってみるといいかもしれません。

話し合え！

ホントにゴメンね。

ライフカウンセラー 高田 航



©ポプラ社/ポプラ社



©ポプラ社/ポプラ社

去年も一昨年も旅行に行けなかったのに、「今年こそは絶対行くぞ！」と思っていたのですが…。
またしても世界陸上と高校野球をひたすら観るだけの夏になってしまいました…(涙)